

El Poder de la Paternidad Positiva

Los niños de todas las edades necesitan un entorno seguro y de amor para su sano desarrollo. La paternidad positiva es un enfoque eficaz en la crianza de los niños que hace énfasis en lo positivo. Implica crear un entorno familiar predecible, de amor y apoyo. Esto es importante en la educación de niños sanos y adaptados que cuentan con las habilidades y la confianza necesaria para tener éxito en la escuela y en sus relaciones con los demás. La paternidad positiva reduce la tensión de la paternidad, convirtiéndola en algo gratificante y ameno. Esta hoja de sugerencias le ofrece algunas ideas sobre cómo usar la paternidad positiva en la educación de los niños.

SER PADRE

Es en extremo gratificante y ameno ser padres, pero no siempre es fácil. También es demandante, frustrante y agotador. Los padres tienen un papel muy importante en la educación de la siguiente generación y sin embargo, la mayoría de nosotros nos convertimos en padres sin estar preparados para lo que esto implica. Aprendemos a base de prueba y error.

No hay una sola manera correcta de ser padre. Finalmente, está en cada padre cuáles son los valores, habilidades y conductas que quiere fomentar en su hijo así como desarrollar su propia forma de abordar la paternidad.

NUESTROS SUEÑOS Y ESPERANZAS

Al convertirnos en padres, esperamos hacer un buen trabajo. También esperamos que ser padres será una experiencia positiva y que criaremos hijos bien adaptados. Para lograr esto es necesario que los ayudemos a desarrollar las habilidades que necesitan para alcanzar su máximo potencial. Estas habilidades incluyen el poder comunicar sus necesidades, relacionarse bien con otros, hacer su mejor esfuerzo siempre, controlar sus emociones y sentirse bien consigo mismos durante su crecimiento.

La mayoría de los padres estarían satisfechos de sus esfuerzos si sus hijos desarrollan estas habilidades de vida en un entorno seguro y amoroso donde estén a salvo y con pocos conflictos.

La buena noticia es que no obstante los retos, la mayoría de los padres nos dice tener confianza en su papel de padres y encontrarlo gratificante y satisfactorio.

EL COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS: LA PARTE DIFÍCIL DE SER PADRES

De todas las labores que la educación de los niños exige, tal vez la más demandante

y estresante es el manejo de la conducta. Algunas malas conductas son normales y son inevitables los problemas en la disciplina. Sin embargo, si los padres resuelven positivamente los problemas de conducta cotidianos cuando los niños son pequeños, se evitarán problemas más serios.

¿QUÉ ES LA PATERNIDAD POSITIVA?

La paternidad positiva es un enfoque para ser padres que pretende fomentar el desarrollo de los niños y tratar con sus conductas y emociones de una manera constructiva y no dañina. Está fundamentada en relaciones fuertes, una buena comunicación y atención positiva que ayude a su desarrollo.

La paternidad positiva implica resaltar lo positivo en los niños y planear la prevención de problemas con anticipación. También implica utilizar situaciones cotidianas así como crear oportunidades para el aprendizaje de los niños y para alentarlos a hacer su mayor esfuerzo.

Los niños que crecen con una paternidad positiva desarrollan las habilidades necesarias

para tener éxito en la escuela, hacer amistades y sentirse bien consigo mismos. Es menos probable que desarrollen problemas emocionales o de conducta cuando crezcan.

Los padres que aprenden a utilizar las habilidades de la paternidad positiva se sienten más seguros y capaces de manejar las tareas cotidianas de la paternidad, sufren menos de depresión, están menos estresados y tienen menos conflictos con sus parejas en asuntos relacionados con la paternidad.

Existen cinco factores clave en la paternidad positiva. Cada uno de ellos se detalla a continuación.

CREAR UN AMBIENTE SEGURO E INTERESANTE

Todos los niños necesitan sentirse seguros tanto en casa como en la escuela, y tener la certeza de que cuentan con un lugar seguro adonde ir después de la escuela. Los niños también necesitan supervisión adecuada. Esto quiere decir que usted tiene que saber dónde está su hijo, con quien está y qué está haciendo en todo momento.

Es importante para los niños contar con un ambiente interesante que les ofrece suficientes oportunidades para explorar, descubrir, experimentar y desarrollar sus habilidades. Tener muchas cosas interesantes que hacer estimula la curiosidad de su hijo así como su desarrollo intelectual y de lenguaje. Mantendrá a su hijo ocupado y activo. Si los niños tienen cosas interesantes que hacer, es menos probable que se aburran o se porten mal.

Cuando los niños viven en un ambiente seguro, usted puede estar tranquilo con su paternidad y sabrá que su hijo se mantendrá ocupado y desarrollará sus habilidades sin el riesgo de lastimarse.

He aquí algunos consejos para enseñarles a los niños sobre el tema de la seguridad:



▼ Enseñe a su Hijo Reglas de Seguridad en las Calles

Hasta los nueve años de edad, los niños no han aprendido las habilidades para estar seguros en el tráfico. Muchos niños tienen dificultades para calcular las distancias y la velocidad de los autos, y su concentración sólo dura unos minutos. Averigüe cuál es la ruta más segura para ir a la escuela, y asegúrese que su hijo tenga supervisión al viajar a la escuela y de regreso a casa. Enseñe a su hijo las reglas de seguridad en la calle y a mantener los ojos abiertos, así como a escuchar y pensar en el tráfico.

▼ Proporcione Equipo de Seguridad

Proporcione ropa adecuada y equipo de seguridad para las actividades de los niños. Por ejemplo, asegúrese que su hijo utilice un casco cuando ande en bicicleta, patineta o un caballo y que tenga un claro conocimiento de los lugares seguros donde puede andar.

▼ Esté Conciente de la Seguridad cercana a las Escuelas

A menudo hay mucho tráfico cerca de las escuelas en las horas en que los padres dejan y recogen a los niños. Es bueno recordar la consigna *Para-Baja-Avanza* Cerciórese de que su hijo se baje del carro del lado de la acera – nunca deje al niño en un lugar que no sea seguro. No se quede demasiado tiempo.

Antes de salir en la mañana, confirme con él los arreglos que se hicieron para recogerlo después de la escuela.

▼ Enseñe a su Hijo Seguridad Personal

Enseñe a su hijo los peligros de hablar con extraños. Enséñeles a nunca irse con un extraño o aceptar algo de alguien que no conocen.

Hable con sus hijos acerca de lo que deben hacer si se sienten inseguros, como por ejemplo, cuando alguien les pide hacer algo que les hace sentir incómodos. Hable sobre cómo encontrar a una persona de su confianza para hablar con ella, como un familiar, vecino, maestro o amigo en el que puede confiar.

PROCURE UN AMBIENTE POSITIVO DE APRENDIZAJE

Los niños también necesitan un ambiente de apoyo y formación en el cual aprendan a desarrollar sus habilidades. Los padres deben estar disponibles para sus hijos. Esto no quiere decir que deba estar con su hijo todo el

tiempo, pero sí cuando el niño necesite ayuda, cuidados o atención.

Cuando su hijo se acerque a usted, deje de hacer lo que esté haciendo y pase tiempo con él, de ser posible.

Ayude a su hijo a aprender animándolo a intentar cosas por sí mismo. El estímulo y la atención positiva motivan a los niños a aprender.

Cuando vea a su hijo hacer algo que a usted le gusta, ponga atención. Demuéstrele que le gusta lo que hace y seguramente lo volverá a hacer.

A continuación encontrará algunas recomendaciones para crear un ambiente de aprendizaje positivo para los niños:

▼ Pase Tiempo con su Hijo

Aunque el tiempo de calidad en periodos cortos y frecuentes es importante, los niños también necesitan sentirse valorados y saber que sus padres desean pasar tiempo con ellos. Haga tiempo para su hijo y esté disponible para él cuando estén juntos.

▼ Hable con Amabilidad

Hablarles a los niños en un tono de voz agradable es muy importante. Transmite respeto y les enseña a hablar con educación con las personas.

▼ Platique y Escuche con Frecuencia

Pregúntele a su hijo acerca de su día y escuche sus historias. Es a través de la conversación que los niños aprenden a expresarse y a desarrollar sus ideas. El mantener la comunicación abierta y sincera contribuye a formar lazos familiares.

▼ Comparta sus Propias Experiencias

Los niños necesitan práctica en escuchar y también en hablar. Comparta un incidente destacado de su día o hable de cosas que podrían ser de interés para ellos.

▼ Demuestre Afecto

Es importante que los niños sepan que los aman y que están bien atendidos. Muchos abrazos y cariños hacen que los niños se sientan queridos y amados. Póngase en la misma frecuencia con las demostraciones de afecto físicas con las que su hijo se siente cómodo y adáptese.

▼ Utilice Elogios Descriptivos

A los niños en general les gusta que los elogien. Utilice un elogio descriptivo para fomentar las conductas que a usted le gustan, diciendo por ejemplo, *Gracias por jugar en silencio mientras yo hablaba por teléfono* permite que su hijo sepa exactamente qué hizo bien y que usted aprecia su esfuerzo. El elogio funciona mejor cuando es sincero y cuando usted realmente siente lo que dice.

A algunos niños el elogio les causa vergüenza si hay otras personas presentes. En estas ocasiones, un guiño, una sonrisa, una señal discreta le puede demostrar su aprobación.

▼ Preste Atención a su Hijo

Existen muchas maneras de brindar atención, como una sonrisa, un guiño, un “dame cinco” o simplemente una mirada. A los niños les encanta que los miren mientras hacen cosas. Cuando su hijo esté ocupado en una actividad que usted aprueba, observe y haga comentarios sobre lo que hace. Usted puede hacer esto durante la actividad o al final de la misma. Tenga cuidado de no tomar el mando o de decirle a su hijo cómo debe jugar.

Muestre interés y hable acerca de los descubrimientos o comentarios de su hijo, especialmente si quiere compartir algo con usted.

▼ Use la Enseñanza Circunstancial

Cuando su hijo lo busca porque necesita información, ayuda o atención, a menudo están motivados y listos para aprender. Usted se encuentra en posición de enseñarle algo nuevo a su hijo – a esto se le llama enseñanza circunstancial.

Responder de manera simple a una pregunta de su hijo no le ayuda a desarrollar su lenguaje o aprender a pensar por sí mismo. Anime a su hijo a hablar de ello o a encontrar la respuesta y analice si lo puede ayudar a aprender más – *Está difícil ese rompecabezas ¿verdad? ¿Dónde crees que vaya esta pieza?*

¿Por qué piensas que va en esa parte del dibujo?

Esto debe ser divertido y entretenido así que no presione. Si su hijo no responde, déle la respuesta y espere a que surja otra oportunidad para la enseñanza.

▼ Involúcrese en la Escuela de su Hijo

Conozca al maestro de su hijo y trabaje de manera conjunta con él para participar en el

aprendizaje del niño. Asista a las juntas de padres y maestros e interese en el progreso de su hijo. Hable de lo que le preocupa.

A los niños les gusta que sus padres estén involucrados en la escuela. Ofrezca su trabajo voluntario, de ser posible.

EL USO DE LA DISCIPLINA ASERTIVA

La disciplina asertiva implica la consistencia, el actuar de inmediato cuando los niños no se comportan bien y enseñarles un comportamiento apropiado. Implica conservar la calma y utilizar consecuencias justas y predecibles que vayan de acuerdo al mal comportamiento. Cuando los niños tienen un mal comportamiento o están molestos, lo mejor es conservar la calma y evitar gritar, llamarle nombres, amenazarlo o darle una zurra.

Usted puede valorar la individualidad de su hijo y aún así esperar un comportamiento adecuado. La disciplina contribuye a que los niños acepten las reglas y los límites necesarios y a desarrollar su auto-control. A través de la disciplina, los niños aprenden a considerar a los demás y a expresar sus sentimientos de una manera que es respetuosa de las necesidades de los demás. La disciplina también contribuye a que los niños asuman la responsabilidad de sus actos.

La disciplina funciona mejor cuando los niños viven en un mundo predecible en el cual gozan de suficiente atención por su buen comportamiento. Funciona mejor cuando los padres se apoyan mutuamente y tienen la misma actitud.

A continuación encontrará algunos consejos para la disciplina asertiva:

▼ Prepárese con Anticipación

Algunas veces los problemas se pueden evitar con la planeación anticipada. Para evitar las prisas de último minuto, organícese y tenga listo todo lo que necesita con anticipación.

▼ Organice Actividades

Asegúrese de que su hijo tenga algo que hacer. Traiga actividades para las ocasiones en que no haya mucho qué hacer para los niños.

▼ Defina las Reglas del Juego

Discuta dos o tres reglas sencillas que quisiera que su hijo siguiera en una situación específica. Las reglas deben indicarle a su hijo lo que debe hacer en lugar de lo que no debe

hacer. Por ejemplo, una buena regla cuando salen de compras es el mantenerse cerca, usar un tono de voz amable y guardar las manos para sí mismo.

▼ Elogie el Buen Comportamiento

Si su hijo se comporta y obedece las reglas, felicítelo y elógielo. Esto es de particular importancia cuando su hijo está aprendiendo algo nuevo.

▼ Observe y Supervise

Asegúrese de poder observar lo que hace su hijo. De esta manera, si se suscita un problema, usted puede manejarlo de inmediato.

▼ Utilice la Estrategia de Ignorar Deliberadamente las Infracciones Menores

Ignore las faltas menores que los niños hacen para llamar la atención. Déle su atención cuando el niño está haciendo algo más.

▼ Use su Tono de Voz de Manera Eficaz

Al disciplinar a su hijo, conserve la calma, acérquese a él y utilice un tono de voz firme. Levantar la voz solamente le enseña a su hijo que gritando se consigue lo que uno quiere.

▼ Use las Discusiones Dirigidas

Si su hijo no se comporta u olvida una regla, verifique si sabe cuál es la regla. Si no la recuerda, recuérdese la. Haga que practique lo que debía haber hecho.

▼ Imparta Instrucciones Claras y con Calma

Haga saber a su hijo lo que espera de él. Acérquese, diga su nombre y dígame en un tono de voz firme pero amable lo que espera de él.

Diga a su hijo que comience a hacer algo, como *Kristel, guarda tus juguetes ahora, por favor*. Las instrucciones para dejar de hacer algo se usan si su hijo no se está comportando debidamente y desea que suspenda la actividad. Por ejemplo, *Kurt, deja de empujar a tu hermana. Deja las manos quietas.*

Generalmente, trate de repetir una instrucción de comienzo solamente una vez y nunca repita la instrucción de suspender la actividad. Después de dar una instrucción, espere 5 segundos y vea si su hijo hace lo que le pidió. Si no lo hace, utilice una consecuencia que la respalde.

▼ Retire la Actividad que Causa Problemas

Si un juguete o una actividad en particular está causando un problema, retírelo un rato (de 5 – 30 minutos) Devuelva la actividad después de este lapso para que el niño pueda practicar su uso correcto.

▼ Respalde las Instrucciones con Rato en Silencio

Rato en silencio es una forma de castigo leve y eficaz que ayuda a que los niños aprendan conductas más aceptables. Utilice rato en silencio cuando su hijo no obedezca. Rato en silencio quiere decir alejar a su hijo de la actividad en la cual ocurrió un problema. y hacer que se siente en silencio afuera del perímetro de la actividad un rato.

Cuando su hijo esté en rato en silencio, no le preste atención. Este es un momento para que el niño esté tranquilo, no es un momento para hablar o llamar la atención. Una vez que su hijo ha permanecido tranquilo el tiempo determinado, puede unirse de nuevo a la actividad.

Normalmente, el rato en silencio se lleva a cabo en la misma habitación donde se suscitó el problema. Se pueden utilizar una cuna o corral como áreas para rato en silencio para niños pequeños de hasta dieciocho meses. Los niños mayores pueden sentarse en el suelo o en una silla. Los lapsos pequeños en rato en silencio son más eficaces que periodos más largos. Un minuto en silencio para niños de dos años, 2 minutos para niños de 3 a 5 años y se puede usar un máximo de 5 minutos para niños de entre 5 y 10 años de edad.

▼ Utilice el Tiempo Fuera para un Mal Comportamiento más Grave

El tiempo fuera es una estrategia positiva que puede utilizar en lugar de gritar, amenazar o dar una zurra a un niño que se ha portado mal. Si se utiliza de manera correcta, es una forma eficaz que contribuye a que los niños aprendan auto-control y conductas más aceptables.

Una de las mayores ventajas de tiempo fuera es que requiere que usted, como padre, conserve la calma. Si usted se enoja, corre el riesgo de perder el control y aplicar disciplina muy severa o de lastimar a su hijo. El tiempo fuera ofrece a todos la oportunidad de calmarse. Utilice el tiempo fuera cuando su hijo no guarde silencio durante el rato en silencio, o como consecuencia de un arrebato emocional o un mal comportamiento grave, como lastimar a otros.

El tiempo fuera funciona en buena medida como el rato en silencio con la diferencia de que el niño tiene que estar en otra habitación, lejos de todos los demás. Deje la puerta abierta, aunque puede cerrarla si el niño intenta salirse.

Si la habitación de su hijo está llena de juguetes y otras actividades interesantes, considere utilizar otra habitación para el tiempo fuera. El tiempo fuera debe hacerse en una habitación que no contenga cosas interesantes, pero que sea segura y tenga buena ventilación y luz. Por ejemplo, transforme el cuarto de baño en un lugar seguro para tiempo fuera, retirando o guardando todo aquello que represente un peligro.

Como en el caso de rato en silencio, los lapsos pequeños de tiempo fuera son más eficaces que periodos más largos.

Es muy importante que su hijo sepa qué esperar antes de que usted comience a aplicar el tiempo fuera. Cuando las cosas estén calmadas y no ocurran problemas, explique a su hijo cuáles son las conductas específicas que llevarían a el tiempo fuera. Muestre a su hijo lo que sucederá haciendo un simulacro con los pasos de la rutina de tiempo fuera. Explique las reglas del tiempo fuera. Verifique que el niño comprende que debe permanecer en silencio durante el tiempo establecido antes de poder salir de tiempo fuera.

Las pautas para el uso de tiempo fuera son similares a las de rato en silencio. Siga los siguientes pasos en caso de un mal comportamiento grave:

- Actúe de inmediato si ve que ocurre un problema de conducta. Acérquese a su hijo y atraiga su atención.
- Dígame qué debe dejar de hacer – *Stella, deja de jalarle el pelo al bebé* – y lo que debe hacer – *Tócalo con suavidad*. Felicite a su hijo si obedece.
- Si el niño no suspende la mala conducta en cinco segundos, dígame lo que ha hecho mal – *No has hecho lo que te pedí* – y la consecuencia – *Ahora ve a tiempo fuera, por favor*. Conserve la calma y sea firme. Si es necesario, lleve al niño a tiempo fuera. Ignore las protestas y no discuta, no lo regañe ni le de un sermón.
- Recuérdele las reglas. Mientras lleva al niño a tiempo fuera, recuérdele que puede regresar a la habitación cuando haya pasado el tiempo establecido.

- Ignore el mal comportamiento durante el tiempo fuera. Algunos niños continúan con la mala conducta en el tiempo fuera, pateando, gritando o llamando a alguien. El tiempo fuera no funcionará si usted le presta atención a este comportamiento. Debe estar preparado para perseverar con esta estrategia. No hable con su hijo ni le preste atención hasta que haya permanecido en silencio el tiempo establecido.
- Si utilizó el tiempo fuera porque el niño no siguió sus instrucciones, repita la instrucción inicial después de haber cumplido con el tiempo fuera. Felicite al niño si cooperó. Repita el tiempo fuera si se sigue negando a cooperar.
- Cuando el tiempo fuera haya pasado, no hable del incidente. Anime al niño a desarrollar una actividad. Esté atento al buen comportamiento de su hijo y felicítelo.
- Lleve un registro de los tiempos fuera. Le puede resultar de utilidad anotar las veces que ha utilizado el tiempo fuera y cuánto tiempo el niño requiere estar en silencio. A medida que el niño aprenda la rutina del tiempo fuera, permanecerá en silencio con prontitud porque sabrá que debe obedecer y permanecer en silencio más rápido; así el tiempo fuera no será necesario con tanta frecuencia.

El tener un ambiente seguro, interesante y positivo reduce las posibilidades de mala conducta y aumenta la posibilidad de que el uso de una disciplina asertiva sea más eficaz.

De surgir problemas en el uso de tiempo fuera, o si la situación no ha mejorado después de dos semanas, es importante que busque ayuda profesional.

TENER EXPECTATIVAS REALISTAS

Las expectativas que tienen los padres de sus hijos dependen de lo que consideran normal para niños de diferentes edades. Los niños son individuos y se desarrollan a ritmos diferentes. Los niños deben tener la madurez para aprender nuevas habilidades.

Si usted no está seguro de que su hijo está listo para aprender una nueva habilidad, busque consejo. Los problemas pueden surgir cuando los padres esperan demasiado de su hijo y demasiado pronto, o esperan que sus hijos sean perfectos.

Por ejemplo, los padres que esperan que sus hijos sean *siempre* educados, felices y cooperadores, o *siempre* estén pulcros y sean serviciales, se arriesgan a llevarse una decepción y tener un conflicto con sus hijos. No espere que su hijo sea perfecto. Todos los niños cometen errores.

He aquí algunas sugerencias para que usted verifique si sus expectativas son razonables:

▼ Piense en las Expectativas que tiene de su Hijo

Pregúntese las reglas o expectativas que tiene. Demasiadas reglas implican que los niños tienen demasiadas oportunidades para romperlas.

Reflexione si son necesarias. Ocasionalmente, los problemas se resuelven al decidir que cierta conducta en realidad no representa un problema.

Piense si su hijo tiene la suficiente edad para comprender o hacer lo que usted espera de él.

▼ Averigüe Cuáles son las Expectativas de otros Padres

Pregunte lo que sus amigos, familiares y otros padres con niños de la misma edad, esperan de sus hijos. Decida por sí mismo.

▼ Compruebe las Expectativas de la Escuela

Es útil conocer el comportamiento que la escuela espera del niño. Es menos confuso para los niños si las personas en su casa y la escuela tienen las mismas expectativas de su comportamiento.

▼ Piense en las Expectativas que tiene de Sí Mismo

Es importante también que los padres tengan expectativas realistas de ellos mismos. Es muy positivo querer hacer lo mejor como padres, pero el fijarse estándares demasiado altos y tratar de ser *perfectos* sólo provocan tensión, frustración y sentimientos de incapacidad. No sea muy severo consigo mismo. Todos cometemos errores y aprendemos de estas experiencias.

CUÍDESE A SÍ MISMO COMO PADRE

La paternidad es más sencilla cuando las necesidades del padre están cubiertas, como son el apoyo, la compañía, la intimidad, el entretenimiento y los momentos a solas. Ser un buen padre no quiere decir que su hijo domine por completo su vida. Si sus propias

necesidades de adulto están cubiertas, es mucho más fácil ser pacientes y consistentes y tener la disposición que su hijo requiere.

A continuación encontrará algunas ideas para su cuidado personal:

▼ **Tenga un Equilibrio Sano entre el Trabajo y su Familia**

Mantenga expectativas realistas de usted mismo en el trabajo. Las cargas de trabajo excesivas o las altas expectativas de sí mismo en el trabajo aumentan las tensiones. Reconsidere sus prioridades si le preocupa que su trabajo y la falta de tiempo para su familia ocasionen tensiones en su familia.

Dispóngase a reducir obligaciones que no son absolutamente necesarias o que están fuera de proporción. Puede ser en el trabajo, reduciendo horas en la jornada laboral, de ser posible, y también en actividades familiares, limitando actividades adicionales en horas atareadas (ejemplo: no entrenar al equipo de fútbol una temporada).

También contribuye el desarrollar buenos hábitos de transición para antes y después del trabajo. Las cosas se desarrollan sin problemas si todos están preparados y saben qué esperar.

Evite conflictos en los momentos difíciles al final del día cuando los padres llegan a casa del trabajo. Prepárese para el segundo turno (por ejemplo, ayudar con las tareas escolares, preparar la cena).

Fomente en su hijo la independencia y su ayuda para prepararse y estar listo. Mientras más cosas puedan los niños hacer por sí mismos, habrá menos tensión y conflicto. Explique con claridad a su hijo lo que espera de él. Por ejemplo, para una rutina por las mañanas, los pasos a seguir para un niño pequeño pueden ser: levantarse, vestirse, desayunar, preparar su mochila para la

escuela, lavarse los dientes, ir al baño. Puede utilizar una lista, dibujos o fotografías como guía para cada paso.

Consiga una persona de su entera confianza (ejemplo: para antes o después de la escuela) de ser necesario, así su hijo tendrá una rutina predecible y estará contento. Los padres se podrán relajar y concentrarse en su trabajo si saben que los niños están bien atendidos.

▼ **Rechace los Pensamientos Negativos**

La paternidad está regida por las emociones. Es difícil conservar la calma y ser consistente con los niños cuando usted se siente tenso, enojado, deprimido o preocupado. Nuestras emociones se ven fuertemente influenciadas por nuestra forma de pensar. Podemos cambiar la forma en que nos sentimos (y actuamos) al desechar formas de pensar que son inútiles.

Tome conocimiento de los momentos cuando se molesta con su hijo. Identifique las cosas negativas (innecesarias) que se repite a sí mismo sobre la situación, en especial la razón por la cual usted piensa que el problema está ocurriendo, tal como *Está haciendo eso a propósito para molestarme*. Culpar a su hijo del problema aumenta las posibilidades de

PARA MÁS AYUDA Si usted tiene dudas o ha intentado estas estrategias y aún le preocupa el progreso de su hijo, póngase en contacto con el servicio que le proporcionó esta hoja de sugerencias o llame.

Triple P es un programa para padres desarrollado por el Profesor Matthew R. Sanders y colegas en el Parenting and Family Support Centre, Escuela de Psicología de la Universidad de Queensland.

Escrito por Matthew R. Sanders y Karen M.T. Turner
© 2007 The University of Queensland Versión en Español
Traducción de Alberto Avilés

que usted se enoje y diga o haga algo que lamentará después.

Intente cambiar los pensamientos negativos por pensamientos útiles y más racionales; por ejemplo, *Tal vez se aburre mientras yo estoy hablando por teléfono. Voy a buscar algo que lo entretenga.*

▼ **Trabaje en Equipo**

La paternidad es más fácil si los padres y los cuidadores trabajan en equipo y se apoyan mutuamente. Platique con su hijo los eventos del día para que ambos cuenten con la misma información.

Discuta quién hace qué en la casa y reparta la carga de trabajo equitativamente.

Para que su hijo sepa exactamente qué debe esperar, acuerde los métodos de disciplina con el cuidador y respáldense mutuamente.

Ayude a su hijo a solucionar problemas usando usted misma las habilidades para la solución de problemas.

LLEVE MENSAJES DE CASA

- Cree un entorno cálido, amoroso y seguro para su hijo.
 - Utilice estrategias positivas para propiciar el aprendizaje en su hijo.
 - Sea asertivo con la disciplina para que su hijo asuma la responsabilidad de sus acciones.
 - Tenga expectativas razonables de su hijo y de usted mismo.
 - Cuidese y atienda sus necesidades, manteniendo un sano equilibrio entre el trabajo y las responsabilidades familiares, rechazando pensamientos negativos y trabajando en equipo.
-